

2月 ほけんだより

2021年
二見小学校
保健室

おうちのひととよみましょう！

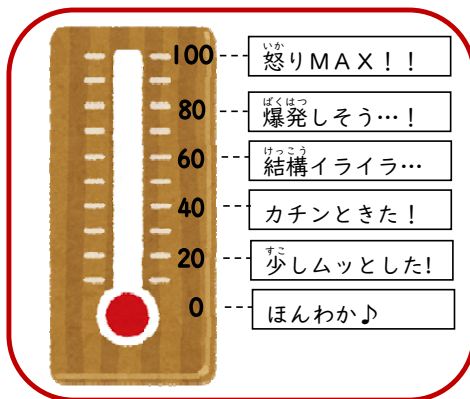
寒い日が続きますね。水がとても冷たくなっていますが、しっかり手洗いをしてくださいね！
今年度も残り2か月です。「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」と言われあっという間に過ぎてしまう時期とされています。「後でやろう…」「今度やろう」と後回しにするのはやめて、毎日を大切に過ごしましょう！

★ イライラと上手に付き合おう！

思い通りにならなくてイライラしたり、イヤな言い方をされてムツとしたり…。このような「怒り」は誰の心にもあるものですが、「怒り」に振り回されると毎日楽しく過ごすことはできません。上手に「怒り」と付き合う方法を知りましょう！

① 怒りのレベルを知ろう！

右の絵はイライラ温度計です。
怒りを気温のように表してみましょう。
同じ出来事でも、人によって感じる怒りの温度は違います。



② クールダウンしよう！

クールダウンの方法は人それぞれです。下の方法以外にも自分に合うことを見つけてね。

その場を離れる



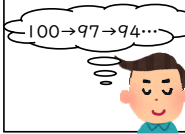
- ・場所を変えて落ち着く
- ・「トイレに行ってくる」など、相手への一言を忘れずに！

ゆっくり呼吸する



- ・鼻から息を大きく吸う
- ・口から長くはく

頭の中で数を数える



- ・100から3ずつ引く
100→97→94…
- ・英語で1から数える
(one→two→three…)

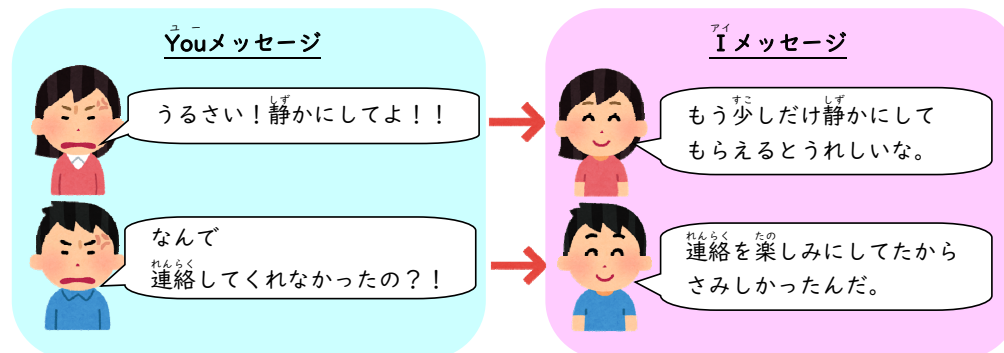
体をゆるめる



- ・肩を上げ下げして体の力をぬく

③ 気持ちを上手に伝えよう！

イライラした気持ちをそのまま相手にぶつけると、さらにトラブルになってしまうかもしれません。「あなた(you)」が主語の「Youメッセージ」ではなく「わたし(I)」が主語の「Iメッセージ」で話せば、落ち着いて自分の気持ちを伝えることができます。



※ 伝えるだけではなく、相手の話 もきちんと聞きましょう！

④ 心の手当てをしよう！

「怒り」を感じると同時に、心が傷ついてしまうことがあるかもしれません。その時は体と同じように心にも手当てが必要です。

体を動かす

心と体をリラックスさせます。
「すっきりした」と思うくらいが目安。



深呼吸をする

不安や緊張で呼吸は浅くなります。
ゆっくり数を数えながら呼吸してね。



気持ちを紙に書く

今まで気がつかなかった考え方を
発見できるかもしれません。



笑い飛ばす

少し気持ちが楽になり、解決策が
見えてくるかもしれません。



他にも「誰かに話をする」「一人の時間を作る」「本を読む」「大きな声で歌う」など、いろいろな手当てがあります。保健室と一緒に考えることもできます。覚えておいてくださいね！

おうちのかたへ

- 本人及び同居の家族に発熱又は風邪症状がある場合は、登校させずご家庭で様子を見てください。
- お子様のマスクの大きさのチェックをお願いいたします。
鼻から顎まで覆えない → マスクが小さいです。顔の大きさに合うマスクに取り換えてください。
すぐにずれてしまう → ひもが緩いです。くくり直すか、新しいものに交換してください。
- 12月～1月に「新型コロナウイルス～差別・偏見をなくそうプロジェクト～」として各学年の発達段階に合わせた指導を行いました。内容を裏面にまとめましたので、ご覧ください。

保護者の皆様へ

感染症から生まれる差別・偏見を

どうなくしていくかを考える授業を行いました

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、学校を含めた日常生活にも、一部の制限や新しい工夫が求められる状況が続いております。今までとは違う生活形式に変化していく中で、感染症に対する不安や感染者などへの差別・偏見などが社会問題となっているのも事実です。

学校でも、感染予防を続けていきますが、新型コロナウイルス感染症には誰もがかかる可能性があることを前提に、身近な誰かが感染してしまったことを考慮した対応も必要となってきています。

そこで昨年12月から今年1月にかけて、日本赤十字社監修の「新型コロナウイルスがもたらす3つの“感染症”」の考え方を元に、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見について考える授業を実施しました。



3つの“感染症”とは？

- ① “病気”そのものの感染症
- ② “不安”という気持ちの感染症
- ③ “差別・偏見”という意識の感染症

この3つの感染症が負のスパイラルとしてつながることで、さらなる感染拡大や、社会問題の深刻化へとつながっていきます。



Check

負のスパイラルを断ち切るためにできること

① ウイルスの感染をひろげないために…

まずは 手洗い・咳エチケットの徹底、3密を避け、自分自身の感染予防を徹底して行う。

② 不安にふりまわされないために…

情報源のはっきりしないうわさはしない・広げない。

③ 差別や偏見をひろげないために…

言い出しにくい空気をつくらない。



授業でお子様が視聴した動画をこちらで限定公開しています。ぜひご覧いただきたく思います。また、感染症に関わる社会問題についてご家庭でも話し合ってみてください。

文科省公式

YouTube



感染症から差別や偏見が生まれる理由



人は目に見えないウイルスに対する不安やおそれを、目に見えるものにすり替えます。

感染症にかかった人や、特定の地域・職業の人など、実際に目に見える感染症を連想させる人や場所などを避けたり遠ざけたりする気持ちや行動が「差別や偏見」につながっています。

目では見えないウイルスに対する
不安やおそれ



感染症にかかった人、その家族 地域や学校 を
“敵”とみなして 嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を差別して遠ざけることで
つかの間の安心感を得る

新型コロナウイルスを含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。

たたかうべき相手は人ではなくウイルスです。感染症への正しい理解と思いやりの心で、不安な気持ちを乗り越えましょう。

授業を受けた児童の声 ※4・6年生は事後アンケートより、5年生はワークシートより抜粋

- 私もしっかりマスクをしたり、手を洗ったりソーシャルディスタンスを保ったりしようと思いました。(小4女子)
- しっかり手洗いうがいをしてコロナにかかった人でも治ったらあたたかく迎えてあげたいです。差別をしないようにしたいです。(小5男子)
- コロナにかかってしまった人を心配するのではなく、陰口、悪口、差別的なことを言うことに、とても驚きました。そして私はコロナに感染してしまった人にどう接したらいいのか考えて過ごしたいと思いました。(小5女子)
- 不安で嫌なことを言うグループに入らないし言わない。(小5男子)
- 今実際に起きていることなのでしっかりと意識していきたい。(小6男子)
- 自分も知らないうちに不安で差別などをしているかもしれないから気をつけようと思いました。(小6男子)



ご家庭でもご協力をお願いします。

新型コロナウイルスの報道を見ながら「東京から来ないでほしい」「あその人、コロナになったらいいよ。怖いね。」など何気なく発した言葉を子どもたちは聞いています。

この感染症に対する大人たちの反応は、子どもたちの受け止め方にも大きく影響します。学校でも今回の授業をはじめ指導を継続してまいります。ご家庭でも、子どもたちが感染症への正しい理解のもとに適切に行動できるよう、ご協力よろしくお願いいたします。